

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Un factor muy importante para evitar el sobrepeso o la obesidad es saber elegir alimentos saciantes** Autor: Twitter Publicado: 15/07/2019 | 11:11 am

## **Recomiendan alimentos saciantes para la cruzada anti-obesidad**

Expertos nutricionistas publicaron un ensayo en el que han demostrado que el simple procedimiento de reducir 300 calorías de la dieta tiene efectos somáticos muy beneficiosos

**Publicado: Lunes 15 julio 2019 | 11:17:17 am.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

WASHINGTON, julio 15.- Expertos nutricionistas norteamericanos recomendaron a las personas obesas un método para eliminar 300 calorías diarias sin hacer dieta en pos de alargar la esperanza de vida individual.

Eliminar calorías de tu ingesta diaria puede cambiar tu vida, y sin tener que hacer dieta proponemos un conjunto de trucos que en 30 días te ayudarán a adelgazar y pueden dar un giro positivo de 180 grados a tu bienestar, aseguran especialistas del Duke Health Institute, en Carolina del Norte, Estados Unidos.

Los investigadores publicaron un ensayo en la revista Diabetes and Endocrinology en el que han demostrado que el simple procedimiento de reducir 300 calorías de la dieta tiene efectos muy beneficiosos en la salud humana.

El estudio forma parte de un proyecto en curso con los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, llamado Evaluación integral de los efectos a largo plazo de la reducción de la ingesta de energía, y se ha llevado a cabo en 218 adultos menores de 50 años con unos kilogramos de más durante dos años.

En el proceso de adaptación a la nueva dieta los participantes del estudio hicieron tres comidas al día que reducían una cuarta parte de las calorías diarias que ellos ingerían. Esto les ayudó a capacitarlos a la nueva dieta que llevarían los siguientes dos años.

En general, los nutricionistas aconsejan cambiar el consumo de mantequilla y pan por frutas y avena en las mañanas. Además, explican que una ensalada con aliños no es la opción más sana para comer, y en cuanto a las bebidas piden mantener alejados los zumos, bebidas azucaradas, la leche, y el alcohol.

Otro ejercicio para lograr reducir calorías a lo largo del día es apostar por los llamados alimentos saciantes o carbohidratos poco calóricos como son las patatas cocidas, el pescado, huevos, aguacate, y la avena integral, según afirma la revista Women's Health Magazine.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2019-07-15/recomiendan-alimentos-saciantes-para-la-cruzada-anti-obesidad>